

# ¿USAMOS O ABUSAMOS DE LAS TICS? CLAVES PARA LA PREVENCIÓN

Juana M. Bretón y Cristina Giménez

Junio 2023

# COMPETENCIAS

DigComp4. Seguridad.

## 4.3. Proteger la salud y el bienestar

- Evitar los riesgos para la salud relacionados con el uso de las tecnologías digitales, tanto en términos de bienestar físico como psicológico.
- Ser capaz de protegerse y proteger a los otros de posibles peligros en entornos digitales (p. ej. ciberacoso).
- Estar al corriente de las tecnologías digitales para la inclusión y el bienestar social.

# OBJETIVOS

1. Mejorar el conocimiento sobre el proceso de la adicción a las TICs y los perfiles de riesgo.
2. Reflexionar sobre los factores que facilitan la aparición de perfiles de riesgo para la adicción a las TICs.
3. Fortalecer competencias de autocuidado para prevenir y acompañar la adicción a las TICs.

# PROGRAMA

## 1. MÓDULO INTRODUCTORIO

## 2. HERRAMIENTAS PARA EL AUTOCUIDADO

1. Flexibilidad cognitiva
2. Regulación emocional
3. Autoestima
4. Solución de problemas
5. Habilidades sociales
6. Estilos de vida

- Lecturas sobre premisas conceptuales
- Desarrollo de la herramienta
- Modelo de desarrollo
- Ficha reflexión personal para la práctica
- Cuestionario de autoevaluación

# EMPEZAMOS...